

# اولین همایش ملی قرآن و روانشناسی

## 1st Conference on The Quran and Psychology

۲۲ تا ۲۴ تیرماه ۱۳۹۹

### عنوان مقاله

معناشناسی اضطراب فراگیر و عوامل ایجاد و تشدید آن از منظر سوره مبارکه یونس علیه السلام

### نویسندگان

زهرا بهرامی احسان ، احمدرضا اخوت، هادی بهرامی احسان

### مقدمه

اختلالات اضطرابی یکی از شایع ترین اختلالات روانی در بین جوامع بشری است. یکی از زیر گروه های اختلالات اضطرابی در دی اس ام اضطراب فراگیر است. شیوع یکساله اختلال اضطرابی فراگیر ۶/۳-۴/۰ درصد و شیوع مادام العمر آن ۹ درصد است (خدایاری فر، ۱۳۹۶، ص.۲۵). اختلالات اضطرابی می تواند زمینه ساز مشکلات عدیده‌ی دیگری در حوزه‌ی جسم و روان فرد باشد.

دی اس ام اختلال اضطراب فراگیر را نگرانی بیش از حد (انتظار توأم با نگرانی) در اکثر روزها و حداقل به مدت شش ماه درباره رویدادها و فعالیت‌های مختلف مانند مدرسه و شغل تعریف می کند و مهار نگرانی برای فرد دشوار است .این نگرانی، پریشانی بالینی قابل توجهی ایجاد می‌کند و سبب افت عملکرد فرد در همه جنبه‌های زندگی‌اش می‌شود. نگرانی و اضطراب با سه علامت یا بیشتر از علائم ذیل دست کم به مدت شش ماه همراه است. به طور کلی فردی که دارای اضطراب فراگیر است نگرانی فراگیر و ناتوانی در تصمیم-گیری و عمل دارد (صنعت نگار، ۱۳۹۶، ص.۹۶).

قرآن کریم، کتاب هدایت انسان است. موضوع انسان و مسائلی که او را از هدایت دور می کند در این کتاب مقدس بیان شده است. قرآن کریم برای تفکر شأن ویژه ای قائل شدند و راهکارهای بسیاری از مسائل را تفکر و تدبیر در آیات بیان می‌فرمایند. اضطراب از مشکلاتی است که می‌تواند انسان را از هدایت دور نماید و زمینه‌ی مشکلات بعدی را برای او فراهم آورد. تفکر در آیات قرآن می تواند پاسخ‌گوی سؤالات ما حول این مسأله باشد. بنابراین سؤالات خود را پیرامون اضطراب به قرآن کریم ارجاع داده و سعی بر پاسخ به این سؤالات داریم.

آیا قرآن تعریفی از اضطراب فراگیر دارد؟

علل پدیدایی این اختلال چیست؟

آیا این اختلال دارای سیر و مرحله است؟ در صورت عدم درمان اضطراب فراگیر چه عواقبی برای فرد وجود دارد؟

### یافته‌ها و نتایج

سوره مبارکه‌ی یونس (ع) برای پژوهش اضطراب در قرآن انتخاب گردید. یکی از موضوعات اصلی سوره‌ی یونس (ع) توصیف انسان و نحوه‌ی مواجهه‌ی او با شرایط آسیب زا است که در این مواجهه الگوی خاصی از رفتار را نشان می‌دهد. در این الگو تصویر انسانی نمایش داده می‌شود که با اطمینان در یک موقعیت قرار دارد. اطمینان فرد ناظر بر موقعیتی دنیایی است و گویی همه چیز عالی و هیچ خطری قابل پیش بینی نیست. فردی که در کشتی نشسته است و فردی که در برابر کشتزار خود ایستاده و محصول او به ثمر رسیده و همه چیز عالی است. آیه ۲۲ مواجهه ی فرد را با ضرر نشان می دهد. یکی از ویژگی های این نحوه ی مواجهه، الگوی تفکری این انسان است. این الگوی تفکری با محوریت ظن است. وقتی انسان ضرری را متوجه خود می داند در ساختار تفکری خود بر اساس ظن خود داوری و ارزیابی می کند. در آیات دیگری نیز بیان شده است که این افراد توان شناخت نفع و ضرر خود را ندارند. بنابر این تفکر ایشان در حوزه ی شناخت نفع و ضرر به درستی کار نمی کند و بر اساس پندار و ظن ضرر و نفع را می شناسد.

مس ضر واژه‌ای است که بیانگر آغاز اضطراب در فرد است. فرد در کشتی که خود را در مواجهه با ضرر می‌بیند، متزلزل شده اضطراب بر او چیره می‌شود. در واقع او حقیقت حیات دنیا را درک نکرده است که ممکن است در هر لحظه چیزی از او فوت شود و یا مرگش فرا رسد و از این دنیا منقطع گردد. او در طول زندگی این محاسبه را دارد که دنیا مکانی پایدار است، برای دست یابی به محصول برنامه ریزی می‌کند و تمام تلاش خود را جهت حفظ این حالت انجام خواهد داد. او در مواجهه با ضرر، حقیقت حیات دنیا را به صورت لحظه‌ای درک می‌کند. به همین دلیل به مرجع عالم هستی (که حق ثابت است) توجه نموده و شروع به دعا می‌کند. آیه ۱۲ نیز مواجهه‌ی انسان با ضرر را بیان نموده است. فرد در مواجهه با ضرر دعا می‌کند و در هنگام برطرف شدن ضرر، خدا را فراموش می‌کند، گویی در هنگامه‌ی ضرر خدا را نخوانده است. در واقع این فرد به طور لحظه‌ای و در مواجهه با ضرر متوجه ناپایداری حیات دنیا می‌شود و زمانی که ضرر از او برطرف شود دوباره به الگوی زندگی قبل و تفکر ظنی درباره‌ی حیات دنیا باز می‌گردد. او می‌پندارد که دنیا پایدار است و اگر بهره‌ای از دنیا برگزید آن را همیشگی، باقی و پایدار می‌داند. با این توصیف این حالت را می‌توان با غفلت شبیه سازی کرد. مفهوم فراموشی خدا پس از برطرف شدن ضرر با واژه‌ی غفلت تطابق دارد. واژه‌ی غفلت در سوره‌ی مبارکه‌ی یونس در آیه ۷ که غفلت از آیات را بیان می‌نماید، منعکس است. این آیه از آیات کلیدی این سوره است. در تفسیر بزرگ المیزان حضرت علامه طباطبایی (ره)، بیان می‌فرمایند فردی که امید ی به ملاقات خدا ندارد در واقع از آیات غافل و به حیات دنیا مطمئن و راضی است. با این توصیف امید به لقای خداوند، غفلت از آیات و اطمینان و رضایت به دنیا به یکدیگر کاملا وابسته‌اند. از این رو می‌توان گفت که این سه تفسیری برای هم هستند. در واقع کسی که امید به ملاقات خدا ندارد مثل این است که اطمینان و رضایت به حیات دنیا دارد و از آیات غافل است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۰، ص.۱۶). متاع و ناپایداری ویژگی حیات دنیا است و به صورت طبیعی، اطمینان به چیزی که قابل اطمینان نیست، می تواند فرد را درگیر اضطراب کند. این همان نوع اضطرابی است که در انواع مواجهه با رویدادهای آسیب زا، پیش بینی نشده و تهدید کننده در فرد رخ می‌دهد.

سه مؤلفه‌ی غفلت از آیات، اطمینان و رضایت به حیات دنیا و عدم رجا به لقای خداوند تعالی منظرهای با هم و بیانگر اضطراب هستند. دانستیم که سه وجه امید به لقاء، اطمینان به دنیا و غفلت از آیات یکدیگر را پوشش می‌دهند. پس از یافتن شبکه‌ی واژگانی حول "غفلت از آیات" و "عدم رجا به لقای خدا" و "استعجال به خیر" همین واژگان را در حالت تشدید یافته‌تری در سوره‌ی مبارکه‌ی یونس (ع) می‌یابیم. "استعجال برای عذاب" و "تکذیب لقاء" و "تکذیب آیات" نمودهای پیشرفته تری از حالت قبلی است که می‌تواند اشکال جدی‌تری از سردرگمی، اضطراب و نابسامانی روانشناختی را مشاهده کرد.

در آیه ۴۸ فردی که از زمان وقوع وعده سؤال می‌کند دارای استعجال برای عذاب معرفی شده است. گویی دائم منتظر عذاب و وقوع رخداد بدی است. در این فرد نوعی نگرانی و بدبینی نسبت به پدیده‌ها شکل می‌گیرد و وعده‌ها برای او از اتفاقات بد خبر می‌دهند. این فرد به دلیل عدم تبعیت از حکم‌ها مجرم است به واسطه‌ی جرمش وارد چرخه‌ی معیوب استعجال برای عذاب می‌شود. فرد به وعده‌هایش پایبند نیست و نمی‌تواند به وعده‌های الهی هم مطمئن باشد. چنین فردی به تکذیب روی می‌آورد.

### بحث و نتیجه‌گیری

تأملی بر آیات قرآن کریم نشان می‌دهد که سوره‌ی مبارکه‌ی یونس (ع) در چند آیه مضامینی را مورد اشاره قرار داده است که خروجی آن نهایتاً سردرگمی، فقدان جهت گیری پایدار و در پایان غرق در افکار منفی است. تبعیت از ظن در مرکز الگوی شناختی است و اطمینان به دنیا، عدم رجا به لقای خدای تعالی هم نتیجه‌ی چنین تفکری و هم خود در مرتبه ی بعدی مقدمه‌ای برای آن به حساب می آید.

این الگو در استمرار و توسعه‌ی خود آرام آرام نوعی شتابزدگی مزمن را در پی خواهد داشت. این شتابزدگی را در سوره‌ی مبارکه یونس (ع) با مفهوم استعجال می‌توان دید. انسان موصوف در این سوره برای خیر شتابزده است در حالی که چنین ویژگی‌هایی خود را تنها در مرز طلب خیر محدود نمی‌سازد. اطمینان به دنیای ناپایدار و سرباز زدن از توجه به حقایق عالم و غفلت از لقای خدای تعالی که تابعی از غلبه‌ی تفکر ظنی است در گام بعد به تکذیب لقاء، تکذیب آیات و نهایتاً استعجال عذاب منجر می‌گردد.

در دو تصویر انسان در کشتی و مزرعه انسان خود را بی نیاز از خدا و ایمن ارزیابی کرده، هنگامی که ضرر و آسیبی او را تهدید می‌کند به خداوند رجوع می‌کند و درمی‌یابد که تنها نقطه‌ی اتکای قابل اطمینانش خداوند است. با این حال پس از پایان یافتن منبع خطر، همان پندارهای قبل باز می‌گردد. مواجهه با ضررها نقطه‌ی شروع اضطراب خواهد بود و دلیل این اضطراب گمان‌ها و پندارهای غلط درباره‌ی خداوند، حیات دنیا و ارزیابی‌های نادرست درباره‌ی خود است. از طرفی توجه فردی که از ظن تبعیت می‌کنند استعجال به خیر است. استعجال برای خیر، مسیری از بروز اضطراب را بیان می‌کند که در آن فرد به طغیان و سرگردانی کشیده می‌شود. ویژگی این افراد در این مرحله عدم رجا به لقا است. اگر این حال ادامه یابد به تکذیب لقا و استعجال برای عذاب منجر می‌شود. از تفاوت‌های این دو نوع استعجال، می‌توان عدم ایمان به وعده‌ی الهی و استعجال برای عذاب اشاره کرد، به طوری که فردی که استعجال برای خیر دارد، منکر وعده‌ی الهی نیست بلکه می‌خواهد زمان وعده را جلو بیندازد و مقدمات فرا رسیدن وعده را طی نکند. ولی کسی که استعجال برای عذاب دارد، وقوع وعده‌های الهی را منکر می‌شود و خود را موظف به اجرای قوانین نمی‌داند و به همان نسبت به جزا هم اعتقاد ندارد. مرحله ابتدایی غفلت از آیات است. در مرحله ی شدت یافته که فرد دچار افترا و تکذیب آیات می‌شود به طور کامل خود را از آیات منقطع می‌کند و آن‌ها را حقیقت نمی‌داند. این بخاطر ساختار معیوب تفکری اوست که از ابتدا بر ظن استوار شده است و از احکام و قوانین خدا تبعیت نمی‌کند. با این توصیف به نظر می‌رسد الگوی تفکری مبتنی بر ظن در کنار شتابزدگی و استعجال وقوع رویدادها مناسب با خواست فرد در کنار اطمینان به ناپایداری‌ها فقدان نظام مرجع تفسیری مبتنی بر حقیقت می‌تواند حالت ناپایدار روانشناختی را تولید کند که در آن حال فرد با موقعیت‌های بیرونی تنظیم می‌شود، نه وضعیت‌های پایدار درونی. مشخصه‌ی این نظام وقوع دغدغه، نگرانی و نقص در عملکرد است.

### منابع

المصطفوی، ح. (۱۳۶۰). التحقیق فی کلمات القرآن الکریم. تهران: انتشارات بنگاه ترجمه و نشر کتاب.  
خدایاری فرد، م.، منصور، ا.، بشارت، م.، ع.، غلامعلی لوسائلی م. (۱۳۹۶). بررسی مروری مدل‌های نظری برای نگرانی و اختلال اضطراب فراگیر. تعالی بایلی، (۲)۶، ۲۳-۳۸.  
صنعت نگار، س.، بهرامی احسان، ه.، اخوت، ا.، ر.، جان بزرگی، م. (۱۳۹۶). معناشناسی اختلال اضطراب فراگیر از دیدگاه قرآن کریم. دو فصلنامه علمی- پژوهشی مطالعات اسلام و روانشناسی، (۲۰)۱۱، ۸۹-۱۱۵.  
طباطبایی، م.، موسوی همدانی، م. (۱۳۷۴). ترجمه تفسیر المیزان (چاپ پنجم). قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه‌ی مدرسین حوزه علمیه قم.

